

# LA CANASTILLA PARA EL NACIMIENTO

## ANTES DE IR AL HOSPITAL



PARA MÁS INFORMACIÓN

- ✓ Vestirse con ropa cómoda.
- ✓ Retirar el esmalte de uñas.
- ✓ Retirar pendientes, anillos, piercing y otros complementos metálicos.
- ✓ Prepara la lista de música que quieres que suene el día del parto (podrás utilizar las plataformas online).
- ✓ Come e hidrátate.
- ✓ Ducha y/o baño.

## SALA DE PARTOS

- ✓ Plan de parto (para comunicar tus deseos a los profesionales).
- ✓ Bebidas isotónicas, agua y alimentos ligeros (tostadas, bocadillos, frutos secos, fruta...).
- ✓ Todo lo que te permita estar más cómoda en el proceso del parto (calcetines, chancletas o zapatillas, bolsa de semillas, abanico, TENS, etc.).
- ✓ Primera muda del bebé:
  - Gorro.
  - Arrullo.
  - Body o camiseta (de algodón o batista) con ranita.
  - Conjunto (si no lleva patucos incorporados añadir calcetines).

## PLANTA DE HOSPITALIZACIÓN

### PARA LA MADRE

- ✓ Higiene personal: champú/gel, compresas de algodón, toallas, productos de higiene dental.
- ✓ Roba: camisones de dormir/pijamas con tirantes o botones por delante que faciliten la lactancia materna, bata opcional, zapatillas, bragas.
- ✓ Lactancia materna: sujetadores de lactancia, protectores de pezones o discos absorbentes.

### PARA EL BEBÉ

- ✓ Higiene: jabón neutro, crema/aceites naturales, esponja natural, toallitas húmedas, pañales.
- ✓ Roba: - 2 camisetas (de algodón o batista) con ranita, o 2 body.  
- 2 conjuntos (si no lleva patucos incorporados añadir calcetines)

## ! NO TE OLVIDES...

- DNI/pasaporte/targeta de residencia.
- Targeta sanitaria.
- Documentación de control de embarazo.



## A LA LLEGADA A CASA...

- La matrona del CAP te llamará para el control posparto.
- Contactar con el servicio de pediatría.